



**Министерство экономического развития
и инвестиций Самарской области**

Автономная некоммерческая организация «Центр Социального обслуживания населения Северного округа»

Социальный проект «Равные-равным»

Дневник самоконтроля

муниципальный район _____

ФИО благополучателя _____

ФИО серебряного добровольца _____

Артериальное давление

Общепринятой нормой считаются показания в пределах 120/80 мм. рт. ст. Однако они являются условными, ориентировочными и зависят от возраста и пола. Нормальное давление у пожилых находится в промежутке от 120/80 до показаний:

	Мужчины	Женщины
50 - 70 лет	120-141/80-85	120-145/80-85
Свыше 70 лет	120-143/80	120-158/80-85

Частота сердечных сокращений

Нормальный пульс у пожилого человека составляет от 60 до 100 ударов в минуту. Однако этот показатель меняется в зависимости от времени суток и погоды. Значение также связано с физическим состоянием и занятиями спортом.

Возраст	Нижнее нормальное значение пульса	Верхнее нормальное значение пульса
55	83	140
60	80	136
65	78	132
70	75	128
старше 80	60	100

Нормы сахара в крови

Возраст	Нижнее нормальное значение
До 60	4,1 — 5,9
60 — 90 лет	4,6 — 6,4

Физическая активность

Физические упражнения и регулярная активность необходимы для замедления процессов старения, профилактики возрастных заболеваний и укрепления организма. Даже наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным посильным физическим нагрузкам.

В возрасте от 60 лет и старше желательно проходить в день по 6000–8000 шагов.

Сон

Чтобы чувствовать себя бодрым и сохранить здоровье, необходимо соблюдать режим: всегда ложиться спать в установленное время

продолжительность сна у людей старше 65 лет

норма	7-8 часов
максимум	9 часов
минимум	5 часов

Масса тела

Для вычисления нормального веса нужно использовать вычисление индекса массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{[\text{рост (м)}]^2}$$

Масса тела/Рост	54 кг	57 кг	60 кг	63 кг	66 кг	69 кг	72 кг	75 кг	78 кг	81 кг	84 кг	87 кг	90 кг	93 кг	96 кг	99 кг	Масса тела/Рост
155 см	22,5	23,7	25,0	26,2	27,5	28,7	30,0	31,2	32,5	33,7	35,0	36,2	37,5	38,7	40,0	41,2	155 см
160 см	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	160 см
165 см	19,8	20,9	22,0	23,1	24,2	25,3	26,4	27,5	28,7	29,8*	30,9	32,0	33,1	34,2	35,3	36,4	165 см
170 см	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	170 см
175 см	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6	22,5	23,5	24,5	25,5	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,3	32,3	175 см
180 см	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6*	30,6	180 см

недостаточный вес

нормальный вес

избыточный вес

* пограничный нормальный вес

Мой вес _____

Мой рост _____

Мой ИМТ _____

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Артериальное давление							
Пульс							
Уровень глюкозы в крови							
Питание							

Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Показатели самонаблюдения							
Физкультура/ ходьба (минуты)							
Качество сна	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв	отличное хорошее удовлетв неудовлетв
Как я сегодня себя чувствую	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹	☺☹☹

Принимаю лекарственные препараты	Утро	День	Вечер	Ночь